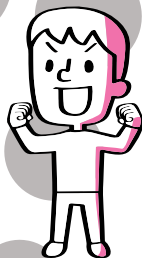


# ストレスとアンダー マネジメント

～ストレスと怒りの付き合い方～



非  
心





# もくじ

## ストレスマネジメント ..... 3

あなたはどこにストレスがでる？ ..... 7

いますぐできる！  
30秒リラクゼーション ..... 9

ちょっとまって！  
そのストレス発散方法、  
使い方に注意！ ..... 11

あなたのための  
ストレスマネジメント ..... 12

## アンガーマネジメント ..... 13

もしかして、これってパワハラ？ ..... 16

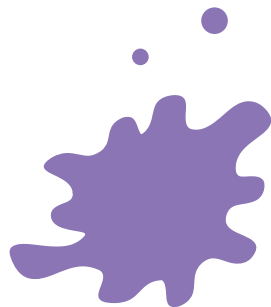
育児中のストレスと怒り ..... 17

学校でのストレスと怒り ..... 18

やってみよう！アンガーマネジメント  
3つのコントロール ..... 19

もうイライラしない！  
アンガーマネジメント ..... 22

ストレスやハラスメントでこまったときの  
おすすめサイト ..... 23



# ストレスマネジメント



ストレスは『**こころ**』や『**からだ**』にかかる外部からの**刺激**のことです。



01

## 物理的な刺激

寒暖・騒音・花粉など

02

## 生理的な刺激

痛み・かゆみ・発熱など

03

## 心理・社会的な刺激

人間関係や職場、家庭の問題など

初めに知ってほしいのは、**ストレスはゼロにはならないこと**、そして**ストレスは成長や生活の質を高めるためにも必要なことがある**ということなのです。

現代のストレスは複雑化しており、ストレスによる企業の損失（休職者、退職者など）も膨大になっています。2015年12月から労働者が50人以上の事業場では、職場でストレスチェックが義務づけられました。また、若い人よりも高齢者のほうがストレスに対する回復に時間がかかります。

ストレスに対処していくには、ストレスについて各々が理解を深めることが必要です。



NEXT

ストレスになりやすいものって何？



2008年に大阪樟蔭女子大学院の夏目教授が発表した、日本人の勤労者へ行った調査がまとめられたストレスランキングがあります。

## ▶ 勤労者のストレス点数のランキング ※一部抜粋

●日本人の勤労者 1630 人を対象としたストレスランキング

生活上の出来事	ストレスの強さ
配偶者の死	83
会社の倒産	74
離婚	72
多忙による心身の疲労	62
転職	61
単身赴任	60
家族の健康や行動の大きな変化	59
友人の死	59
収入の減少	58
人事異動	58
上司とのトラブル	51
結婚	50 (基準)
夫婦喧嘩	48
引っ越し	47
定年退職	44
妊娠	44
昇進・昇格	40
長期休暇	35
収入の増加	25

出展：ストレスチェックの夏目，出来事ストレス評価（夏目誠，2008）

一つの指標として、1年間の合計が

- 100～260点 適度な状態。一応注意が必要
- 260～300点 **ストレス過剰。注意が必要**
- 300点以上 **ストレス過剰！対応必須**



ストレスというと、良くないものと感じてしまいがちですが、全てが悪いものではありません。

例えば、宝くじが当たる、休暇、クリスマスといったイベントもストレスになります。

また、適度なストレスは、人間が成長を遂げるため、能力を伸ばすためのカンフル剤になります。これも私たちにとって必要なストレスといえるでしょう。



つまり、ストレスには私たちの生活に必要なプラスに働く適度なストレスと、生きるエネルギーを押しつぶしてしまうような、マイナスに向かう過度なストレスがあるということです。そして、これは「**ストレスをどのように受け止めるのか (考え方・認知)**」に大きな影響を受けます。

目の前に「**ミルクが半分入っているコップ**」があった時、あなたは**どう感じるかを考えてみましょう。** (好きな飲み物で想像してみてください)

あなたはそのコップを

「まだ半分もミルクがある」と感じますか？

「もう半分しかミルクがない」と感じますか？



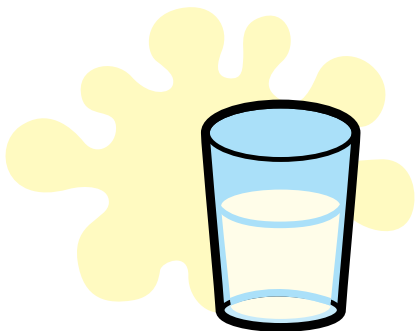
**NEXT**

あなたは**ストレスを感じやすい人？ そうでもない人？**



「まだ半分もある」と感じた人は、コップ半分のミルクに満足し、喜べる人であり、このタイプの人にはプラス思考で、あまりストレスを感じずに暮らせる可能性が高いと考えられます。

逆に「半分しかない」と感じた人は、コップにたっぷり入っているミルクに満足感を感じているため、そうでない状態を不満の対象に感じやすいマイナス思考のタイプかもしれません。このタイプの場合はストレスを強く感じる可能性が高いといえます。



また、「負担が少ない」と感じている心理ストレスも繰り返すと負担が大きくなります。これは早期対処が必要です。

また、過去の嫌な経験を思い出してもストレス反応を起こすこともあります。場面や気持ちの切り替え方法を取得することも大切です。

なによりも、ストレスにさらされているときに、発散できること、とくに「怒り」を表出できるかどうかはストレス反応の回復に影響を与えます。ストレスマネジメントだけでなく、怒りの対処（アンガーマネジメント）も重要です。

ストレスとなるものと同じく、ストレス反応も人それぞれです。自分のストレス反応（＝自分からのサイン）を知ることも大切になってきます。



NEXT

ストレスに反応って何があるの？



# あなたはどこにストレスがでる？

ストレスの反応は「身体への反応」「気持ちへの反応」「行動への反応」の3種類があります。

## ストレス反応一覧表

### 身体への反応

身体の不ふしぶしへの痛み 腹痛 頭痛 不眠  
目の疲れ 肩こり 首こり 動悸 息切れ  
便秘 下痢 免疫力の低下 体重の増減  
など



### 気持ちへの反応

イライラ 不安 心配 緊張 恐怖  
落ち込み・抑うつ 意欲の低下  
活気の低下 興味関心の低下  
など



### 行動への反応

朝起きられない 遅刻・欠席の増加  
食欲の増加・低下 覇気がない  
飲酒量の増加 喫煙量の増加 ミスが増える  
事故・ヒヤリハットの増加  
など



NEXT

ストレスにどう対処したらいいの？



ストレスの対処法は大きく分けて2つあります。  
1つは問題解決型、もう一つはストレス反応へのケアです。

問題解決型は過去の経験を活かしたり、周囲の人（友人や親、兄弟など）に相談したりしてアドバイスを得る方法です。



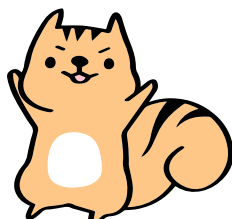
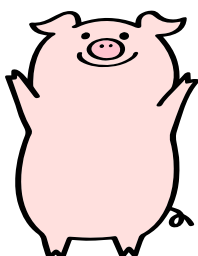
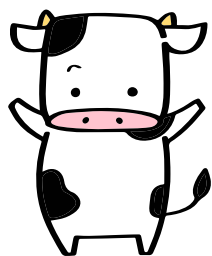
例えば、仕事でのトラブルなどは前にも似たような経験をしていた場合はその時の経験を活かして乗り越えることができます。

周囲の人に相談することは気晴らしにもなります。相談しにくいときにはサポートを利用することも視野に入れましょう。学校や会社のカウンセラーや、心療内科があるクリニックなどで臨床心理士へ話してみるのもいいかもしれません。

ストレス反応へのケアは気晴らしを行ったり、リラクゼーションを行ったりする方法です。

例えば、カラオケなどで大きな声を出すとストレスの発散になります。ペットや動物と触れ合うこともおすすめです。また、人に話をすることで気晴らしになることもあります。

ゆったりとしたいときや、落ち着きたいときにはリラクゼーションがおすすめです。アロマや森林浴は気持ちが落ち着きます。ゆっくりと入浴をしたり、深呼吸をするだけでもリラクゼーションになります。





# いますぐできる!

## 30秒リラクゼーション

ちょっと落ち着きたいな……  
私、イライラしているかも……  
緊張してきた……



そんな、少しだけ心の余裕が欲しいときに、ぜひ試してみてください。

### ● 楽な姿勢で行いましょう!

1. おなかに手をあて、呼吸とおなかが連動していることを感じましょう。
2. 息を鼻で吸い込み、口からゆっくり吐き出します。  
細く長く息を吐き出していきましょう。

### 特に吐くことに注目して行います。

もやもやすること、怒りなどが口から出ていくことをイメージしてやってみましょう!

たくさん息を吸い過ぎると苦しくなりますのでほどほどに、無理のない範囲で行いましょう。



NEXT

ストレスの軽減と発散方法の**注意点**



ストレスを軽減するために、  
事前に対処方法をリスト化しておくこともおすすめです。

その際、**対処方法は柔軟に対応できるように、複数用意しましょう。**  
リストはいつでも見られるようにしておくこともポイントです。

## あなたのストレス対処方法を書いてみましょう!

リストを増やすポイント

● 他人の意見を参考にしてみましょう!

● リストは具体的に、細かく分けてかいてみましょう!

例) 話す → Aちゃん、妹、同僚のCさん(仕事のこと)、D先生(学校のこと)

本を読む → ミステリー(作者名/作品名)、エッセイ(作者名/作品名)

おいしいものを食べる → チョコレート、●●のアイス、お肉

# ちょっとまって!

## そのストレス発散方法、 使い方に注意!

ストレスの発散方法に、**お酒、たばこ、ギャンブル、ゲーム（スマホ・インターネット含む）**を選んだ方は使い方に注意する必要があります。

### お酒とたばこはストレス



お酒（アルコール）は脳の不安や恐怖の部位を抑制させ、緩和させる作用がありますが、抗不安薬との作用は異なります。また、アルコール依存症の問題もあるので、**必ず「適量」を心掛けましょう!** 目安はコップ1杯程度です。

また、たばこも同様に健康被害の問題があります。たばこをストレス発散方法にするのはやめましょう。

### ギャンブルとゲームはストレス



ギャンブルには「ギャンブル依存症」という病気があります。ギャンブルをする人は誰でもなる可能性がある病気で、注意が必要です。

また、ゲームにも依存問題があります。

- ① ゲームをする時間や頻度を自ら制御できない
- ② ゲームを最優先する
- ③ 問題が起きているのに続ける

上記のような状態が12カ月以上続き、社会生活に重大な支障が出ている場合、「ゲーム障害」と診断されます。

NEXT

ストレスに上手に対処していくためには……



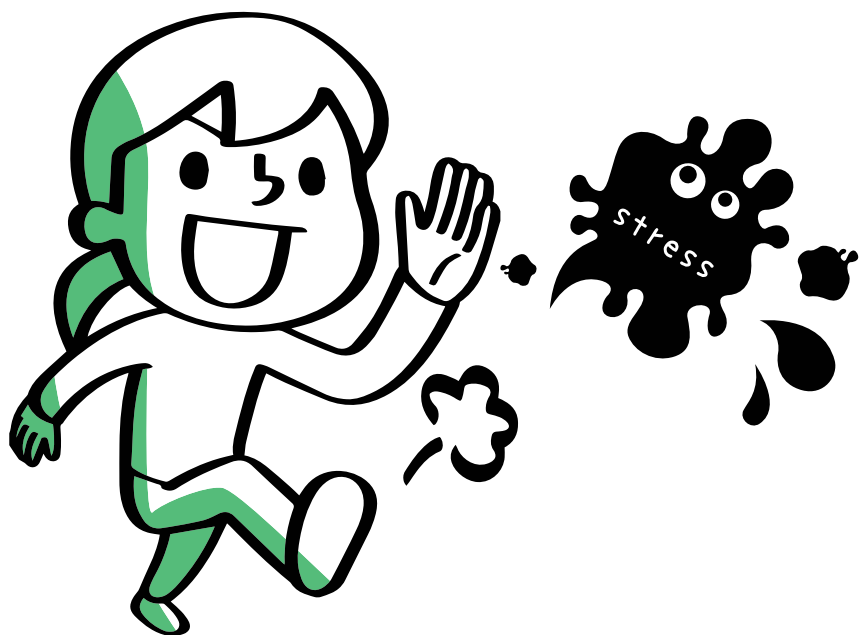
# あなたのための ストレスマネジメント

ストレスはゼロにはなりません。そのため、ストレスと上手に付き合っていく必要があります。

まずは自分のストレスに気付けるようにしましょう。

ストレスを感じたらセルフケアを行いましょう。セルフケアとはいつでも、1人で考えるだけでなく、身近な人の手を借りたり、専門家への相談もセルフケアの1つです。

ストレスを溜め込み、日常生活に影響が出る前に、  
自分自身に合ったストレス対処方法を見つけましょう！



# アンガー・マネジメント



アンガーは『怒り』のこと、  
『アンガー・マネジメント』は怒りのコントロールのことです。

そもそも、「怒り」とは身体や気持ちを緊張・興奮させ、危険な敵に対して「逃げるか戦うか」と臨戦態勢にさせる生存本能ですが、集団・社会で生活をする人間にあてはめると、そう単純な話ではありません。では怒りとはなんなのでしょう？

その正体は「理想と現実のギャップからくる二次感情」なのです。

## 理想

社会人 部下 男性・女性  
仕事 ルール こども 学校 は、  
**こうあるべきだ！**

## 現実

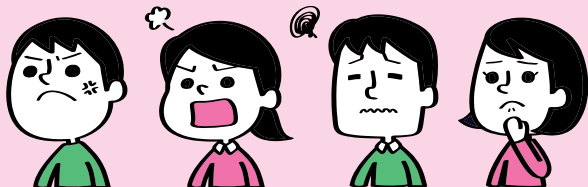
思い通りに進まない  
思っていたよりも大変  
**期待と違う！**

## ギャップ

理想と現実のギャップによって、  
不安、悲しい、虚しい、苦しい、嫌だ、つらい、心配、後悔、  
罪悪感、許せない といった感情が生まれる



ギャップから生じた感情をもとに  
**怒りの感情**が生まれる



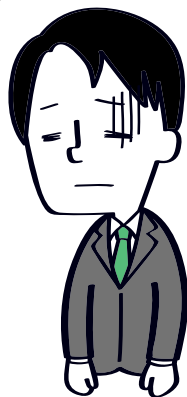
怒りは「理想」と「現実」のギャップから生まれます。

社会人として、男性として、女性として、仕事とは……「こうあるべきだ」という「理想」とそうはいかない「現実」。ここの「べき」は、「その人にとっては」すべてが正解です。

しかし、「べき」は人や時代、立場によって変わっていくため、だれしもの正解ではありません。

このような理想と現実のギャップから生み出された怒りの根底には、他のさまざまな感情が眠っています。

あ



「社会人として、ふがいない自分はつらい」  
「部下としての態度ではない、許せない」  
「聞いていた話と違い、不安だ」

このような気持ちが、怒りを生み出しています。



例えば、お店で「店員の態度がなっていない！」と怒っているお客さんがいたとします。

この怒っているお客さんの心理的背景には、「店員とはこうあるべきだ」という理想であったり、「ぞんざいに扱われた」という傷つき感、悲しさがあることもあります。



NEXT

怒りのメリット・デメリットとは？



怒りにはメリットとデメリットがあります。

## メリット

- モチベーションになる
- 怒りをきっかけに本当の気持ちに気づくことができる
- 相手に本気さが伝わる
- イライラを我慢しなくてよい（気分はすっきり?）
- 一時的なストレスの発散 など

例えば、相手から言われた悔しい一言が、頑張るきっかけや原動力になった経験はありませんか？ 怒りの感情は、ときに「やる気」や「情熱」に繋がります。

怒りの裏、奥深くにはその人がもつ感情が潜んでいることが多いのです。それが、怒りをきっかけに本当の気持ちに気付くことができるということです。また怒ることで、必死さであったり、思いの強さが伝わるといったこともあります。

## デメリット

- 心身ともに不調を起こす
- 強く言いすぎて相手との関係を悪化させてしまう
- 怒ったことを後悔する など



例えば、いつもイライラしている人は、落ち込んだり、やる気をなくすだけでなく、ひどい時には、不眠やうつ、胃潰瘍、高血圧などの病気になることがあります。

また、怒りにまかせた言動から、相手との関係を悪化させてしまうこともあります。

NEXT

怒りの感情は**パワー**に繋がる？



# もしかして、こねってパワハラ？



パワハラには6つのタイプがあります。

## ① 身体的な攻撃

蹴ったり、殴ったり、体に危害を加える

例：痛いと言ったところを冗談っぽくわざと叩く

## ② 精神的な攻撃

脅迫や名誉毀損、侮辱、ひどい暴言など精神的な攻撃を加える

例：いること自体が会社に対して損害だと大声で言われた

## ③ 人間関係からの切り離し

隔離や仲間外れ、無視など個人を疎外する

例：職場での会話の無視や飲み会などに一人だけ誘われない

## ④ 過大な要求

業務上明らかに不要なことや遂行不可能な業務を押し付ける

例：多大な業務を強いられ、月80時間を超える残業が継続する

## ⑤ 過小な要求

業務上の合理性なく、能力や経験とかけ離れた程度の低い仕事を命じたり、仕事を与えない

例：一日中掃除しかさせられない日々があった

## ⑥ 個への侵害

私的なことに過度に立ち入る

例：みんなの前で引越したことや、おおまかな住所まで言われた

とくに怒りが背景にあると思われるのは「①身体的な攻撃」と「②精神的な攻撃」です。パワハラのはじめは「怒り」のコントロールが上手くいかなかったことが原因になることもあるのです。



NEXT

怒りは職場だけではない！





怒りの感情が生まれるのは、なにも職場だけではありません。家庭でも学校でも「理想」と「現実」のギャップから、怒りは生まれます。

## 🌀 育児中のストレスと怒り

子どもは時間、場所、ましてや相手の都合を考えることは難しいため、思い通りに物事が進まないことのほうが多いと思います。

また、配偶者やほかの家族が協力してくれない、理解してくれないといったこともストレスになります。

「ほかの子はできるのに、なんでできないの」

「父親・母親だったら……」

「お兄ちゃん・お姉ちゃんなんだから……」

「親なのに……」



自分を追い詰めたり、他人に対して必要以上にイライラしたり、怒ったりしていませんか？

誰かに話をしてみる、自分の時間を持つなどのセルフケアを行いましょう。リラクゼーションを行ったり、好きなものを食べたり、ゆったりと散歩をするだけでも気持ちが晴れることもあります。

自分の時間を持った方が、家族がうまくいくこともあります。



NEXT

ストレスは大人だけではない！



# 🦋 学校でのストレスと怒り

学校には大勢の人がいます。集団行動では我慢することも多く、友達や先生とのトラブル、勉強での緊張やストレスなど、思いどおりにいかない状況にイライラすることも多くあるでしょう。また「よくわからないけど、何かイライラする」こともあります。このようなときはイライラの原因を探してみましょう。

「怒り」は感情の氷山の一角にすぎません。見えている感情は「怒り」ですが、その理由にはさまざまなものが潜んでいます。

見えている感情

見えていない感情

怒り

不安 悲しい

苦しい

虚しい 嫌だ 許せない

つらい 心配

後悔

罪悪感 など

「何かイライラする」というのは、自分の気持ちがあいまいな状態です。どうしてイライラしているのか、考えてみましょう。

また、自分の本当の感情や気持ちを伝えられない・理解してもらえない状況から、その不満感や不安感、不快感などが「怒り」をまねくことがあります。この「怒り」をうまく処理することができず、暴力やいじめに繋がってしまうこともあります。

まずは親や兄弟、友達、先生など、話しやすい人に、自分の気持ちを伝えることから始めてみましょう。自分にあったストレス発散方法を見つけることも大切です。



NEXT

怒りのコントロールを身に着けよう！



# やってみよう！アンガーマネジメント

## 3つのコントロール

アンガーマネジメントは怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニングです。怒らないことを目的とするのではなく、**怒る必要のあることは上手に怒れ、怒る必要のないことは怒らなくて済むようになることが目標**です。

### 1 衝動のコントロール

怒りのピークは**6秒**といわれ、それ以降落ち着いていくことが多いものです。まずは、その6秒をどのようにやりすごすか考えてみましょう。

例えば、あらかじめ落ち着く言葉やものを考え、怒りを感じた際にはそれを「呪文」のようにとなえます。「呪文」はペットの名前や好きな言葉を繰り返してもよいと思います。

または、その場から離れられるのであれば、離れることも1つの方法です。

他にも6秒をやりすごす方法を考えてみましょう。6秒間をやりすごせば、怒りが少しずつ落ち着いてくるのが感じられるはずです。



## 2 思考のコントロール

人は「～すべき」という自分の信条が裏切られたときに怒りを感じます。例えば、「待ち合わせより早めに来るべき」「嘘はつかず正直であるべき」などです。

その境界線は、「許せない・(まあ許せる) 許容範囲・許せる」という三重丸の構造で表すことができます。





無駄に怒らない人は「許容範囲ゾーン」、「自分はしないけれど、相手がしても許せるゾーン」が広い人です。ここを広げること

で些細なことでイラっとしなくなります。また「許容範囲ゾーン」と「許せないゾーン」の境目をはっきりさせると周囲と共有でき、互いに気を付けることができます。気分や相手でゾーンが変わるなど、ゾーンがブレてしまうと周囲も混乱してしまいます。「自分はどのような信念(考え)を持っているのか」、「それを無意識のうちに相手に押し付けていないか」を整理しておく必要があります。

### 3 行動のコントロール

まずは今イラっとしている問題は、「自分で変えられること」なのか、「変えられないこと」なのか、を判断してみましょう。次に重要度が高いか、低いかを判断します。

	変えられる (コントロール可能)	変えられない (コントロール不可能)
重要	今すぐにとりかかる課題 ・いつまでに？ ・どの程度変わったら気がすむか？	変えられない 現実を受け入れる 
重要ではない	余力がある時にとりかかる ・いつまでに？ ・どの程度変わったら気がすむか？	放っておく努力をする 

このように判断していくと、どのような行動をとらないといけなかが見えてきます。

行動をコントロールしていくことで、怒る必要がないことは怒らないことができるようになってきます。



NEXT

もうイライラしない！ アンガーマネジメントとは？



# もうイライラしない! アンガーマネジメント

アンガーマネジメントは怒らないことを目的とするのではなく、怒る必要のあることは上手に怒れ、怒る必要のないことは怒らなくて済むようになることが目標です。3つのコントロール（衝動・思考・行動）を身につけ、無駄に怒ることを少なくしていきましょう。

また、怒りは連鎖をします。上の立場の人から下の立場の人へ流れやすく、一緒にいる時間が長い人に出やすくなります。怒りは伝染しやすいのです。

例えば、上司の八つ当たりが部下の不満をつのらせ、部下が家に帰り、ささいなことで奥さんに怒ってしまいます。奥さんはそのイライラを子供にぶつけてしまい、子供は友達にそのイライラをぶつける。このような負の連鎖もありうるのです。

負の連鎖を生み出さないためにも、怒りと上手に付き合っていきましょう！



# ストレスやハラスメントでこまったときのおすすめサイト



もしも、あなたがストレスやハラスメントに悩んだときには、おすすめサイトも見てみてください。きっとあなたの助けになるはずです。

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

## こころの耳



職場のメンタルヘルスについて解説・紹介しているサイトです。

ストレスチェックをWEBでも受けることができます。

QRコードをスマホ・携帯のカメラで読み取ってね



ハラスメントの裁判事例、他社の取り組みなど  
ハラスメント対策の総合情報サイト

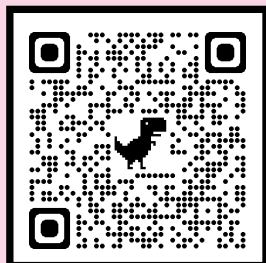
## あかるい職場応援団



職場のパワーハラスメント問題の予防・解決に向け、問題に関する様々な情報発信を行なっているサイトです。

相談窓口を調べることもできます。

QRコードをスマホ・携帯のカメラで読み取ってね





 病院がつくった健康情報サイト

みんなの健康塾ちゃんねる

神奈川県



社会医療法人財団 石心会

川崎幸病院



社会医療法人財団 石心会

川崎幸クリニック



社会医療法人財団 石心会

第二川崎幸クリニック